

آشپزی

با طعم و مزه ویژه :

خوراک تره‌فرنگی

برای داشتن یک خوراک خوشمزه کافی اشت از ترکیب تره‌فرنگی، گوشت چرخی، ادویه و سیب زمینی استفاده کنید. در این بخش نیز طرز تهیه خوراک تره‌فرنگی قرار داده شده‌است.

خوراک یک غذای خوشمزه با طعم عالی است که شما می توانید در این بخش با طرز تهیه خوراک تره‌فرنگی آشنا شوید. این خوراک طعم متنوعی از خوراک های خانگی می باشد که طعم آن را می چشید.

اگر می خواهید، طعمی عالی از یک خوراک خانگی را تجربه کنید حتما در لینک با طرز تهیه خوراک کدو حلوابی و خوراک مرغ آشنا شوید. این خوراک ها فوق العاده خوشمزه هستند و به سادگی تهیه می شوند.

مواد اولیه:

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

فلفل سیاه و نمک: به میزان لازم

پیاز: ۱ عدد

پاپریکا و زردچوبه: به میزان لازم

روغن زیتون: به میزان لازم

پودر سیر: به میزان لازم

تره‌فرنگی: ۳۰۰ گرم

عصاره سبزیجات: ۱ عدد

سیب زمینی: ۲ عدد

طرز تهیه:

برای داشتن این نوع خوراک تنها مافی است تا ابتدا پیازها را بشویید و پوست بکنید. حالا باید پیازها را با استفاده از رنده ریز کنید. حالا پیازهای رنده شده را به ظرفی اضافه کرده و مقداری گوشت چرخی را به آن اضافه نمایید. در این قسمت باید مقداری فلفل سیاه را به همراه نمک اضافه کرده و به خوبی آن را ورز دهید. شما می توانید در این بخش مقداری هم زردچوبه به مواد زده و مجدد ترکیب گوشت چرخی را ورز دهید. درون یک تابه مقداری روغن زیتون ریخته و زمان دهید تا کمی داغ شود.

گوشت چرخی را به تابه اضافه کرده و خوب تفت دهید. بعد از تفت دادن گوشت چرخی باید تره‌فرنگی های خرد شده را به مواد اضافه کرده و مجدد تفت دهید. حالا در این گام می توانید از مقداری عصاره سبزیجات استفاده نمایید. طرز تهیه خوراک تره‌فرنگی به همین سادگی است و شما می توانید تنها در چند گام یک خوراک خوشمزه داشته باشید. شما در مراحل آخر تهیه این خوراک خوشمزه نیز می توانید مقداری فلفل سیاه و نمک را به مواد اضافه کنید تا مزه بهتری داشته باشد.

شما می توانید از مقداری هویج رنده شده نیز در این خوراک استفاده کنید. حالا لیوان آب به مواد اضافه کرده و زمان دهید تا به خوبی بجوشد. درب قابلمه را قرار داده و زیر حرارت را ملایم کرده تا نیم پز شود. شما می توانید، سیب زمینی ها را نیز در مواد ریخته تا بپزد.

بهتر است تا سیب زمینی را به صورت نگینی خرد کرده و به مواد اضافه کنید. مدت زمان پخت این غذای عالی تنها دقیقه بوده و می توانید بعد از آن این غذا را سرو کرده و نوش جان کنید. در صورت دلخواه نیز اگر می خواهید این غذا کمی چرب تر شود، می توانید از مقداری هم روغن زیتون استفاده کنید.

به راحتی در منزل ؛

چیپس توت‌فرنگی درست کنید

طرز تهیه چیپس توت‌فرنگی بسیار ساده است که در این بخش برای علاقه مندان قرار داده شده و می‌توانید با نحوه تهیه این میوه خشک آشنا شوید. شما می‌توانید با این روش ها انواعی دیگر از میوه ها را تهیه کنید.

تهیه چیپس های خانگی با انواع میوه، کار بسیار ساده ای است. شما می‌توانید در آرگا با طرز تهیه چیپس توت‌فرنگی و انواعی دیگر از میوه‌های چیپسی آشنا شوید. اگر می‌خواهید برای پذیرایی در مهمانی‌های خود یک تنقلات جدید داشته باشید حتما میوه‌های چیپسی را تهیه کنید. در لینک نیز طرز تهیه چیپس میوه و چیپس سبزیجات قرار داده شده که می‌توانید، مطالعه کنید.

مواد اولیه:

توت‌فرنگی: به میزان لازم

طرز تهیه:

شما برای تهیه این نوع چیپس میوه ای سالم نیاز به مواد کمی دارید. تنها کافی است، مقداری توت‌فرنگی تازه تهیه کردی و به خوبی بشویید. برای سستن راحت تر می‌توانید، توت‌فرنگی‌ها را درون یک ظرف ریخته و مقداری آب روی آب بریزید و کمی زمان دهید تا به خوبی تمیز شود. حالا توت‌فرنگی را آبکش کرده و اجازه دهید تا به خوبی خشک شود. در این بخش می‌توانید، توت‌فرنگی‌ها را به برش‌های نازکی خرد کنید. اسلایس‌ها را درون دستگاه میوه‌خشک کن قرار داده و زمان دهید تا به خوبی خشک شود. در صورتی که دستگاه میوه‌خشک کن ندارید، می‌توانید از توت‌فرنگی‌ها را در هوای آزاد خشک کنید. اگر می‌خواهید یک روش ساده برای خشک کردن این میوه داشته‌باشید، بهتر است تا کف یک سینی را کمی چرب کرده و میوه‌ها را درون آن بچینید.

سینی را در مقابل نور خورشید و در محیط باز قرار دهید تا به خوبی خشک شود. بهتر است هر از چند گاهی توت‌فرنگی را برگردانید تا به کف سینه‌ها نچسبد. بعد از خشک شدن باید توت‌فرنگی‌ها را درون یک ظرف قرار داده و به خوبی درب آن را ببندید تا هوا وارد آن نشود. شما در این بخش با طرز تهیه چیپس توت‌فرنگی آشنا شدید و می‌توانید به همین شیوه نیز انواعی دیگر از میوه‌های چیپسی را تهیه کنید. این میوه‌ها برای میان‌وعده و پذیرایی شما در مهمانی‌ها نیز گزینه مناسبی هستند. این میوه‌ها یک میان‌وعده بسیار سالم می‌باشند که طعم فوق العاده‌ای دارند.

شما می‌توانید با استفاده از یک روش دیگر میوه‌ها را درون سینی قرار دهید و روی یخاری بگذارید تا به خوبی میوه‌ها خشک شوند. این روش هم بسیار ساده‌است. قرار دادن سینی روی شوفاژ نیز یک روش ساده دیگر می‌باشد.

برای شروع زندگی مشترک اسباب و لوازمی مورد نیاز است که به آن جهیزیه می‌گویند. تهیه این لوازم در عرف اغلب ایرانیان از سوی خانواده عروس انجام می‌شود. اما سوال اینجاست که آیا طبق قانون مدنی از مصادیق نفقه بوده و بر عهده مرد است؟

گروه ایرنا زندگی– یکی از دغدغه‌های خانواده‌های دختردار تهیه جهیزیه است. با توجه به وضعیت تورم برخی از این خانواده‌ها سال‌ها کار می‌کنند تا بتوانند جهیزیه دختر را خریداری کنند و بسیاری از دختران به علت نداشتن توانایی خرید آن از ازدواج امتناع می‌کنند. این درحالی است که تهیه وسایل مورد نیاز زندگی طبق قانون وظیفه مرد است و مورد ملزم است با توجه به نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن جهیزیه را تهیه نماید. در این خصوص نظر دکتر محمدعرفان وکیل دادگستری را جویا شدیم.

دکتر عرفان تهیه جهیزیه را از جمله مسائل حاشیه ای عقد نکاح دانسته و در توضیح آن گفت: «برای ازدواج قواعد اصلی و فرعی حاکم است که قانونگذار با توجه به مسائل مطرحه روز قوانینی متناسب با آن پیش‌بینی کرده است. یکی از این مسائل، تهیه جهیزیه است که منشا بسیاری از اختلافات پیش از ازدواج و پس از آن است. در این مورد قانون‌گذار، تکلیف را مشخص کرده و در ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی ضمن تعریف نفقه تهیه وسایل زندگی را نیز از

خانواده

دغدغه تمامی خانواده ها ؛

خرید جهیزیه قانونا بر عهده مرد است یا زن؟!



مصادیق نفقه قید کرده است.»
وی در ادامه اظهار داشت: «در این ماده قانونی در توضیح نفقه آمده نفقه، عبارت است از همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن، از قبیل مسکن، البسه، غذا، اثاث منزل و هزینه های درمانی و بهداشتی و خادم در صورت عادت یا احتیاج به واسطه نقصان یا مرض. بنابراین جهیزیه جزو موارد نفقه به حساب می‌آید. درحالیکه عرف از قدیم ایلام مسئولیت تهیه جهیزیه را بر عهده زن میدانند. بنابراین این مسئله ای است که زوجین باید توافقی کنند که طبق عرف زن جهیزیه را تهیه کند یا

مصادیق نفقه زن است، مسئول پرداخت هزینه حمل جهیزیه نیز مرد و خانواده او هستند. با این وجود بهتر است زن و مرد برای پرداخت این هزینه‌ها توافق کنند.
متاسفانه هر روز دادخواست‌های بسیاری برای درخواست استرداد جهیزیه مطرح می‌شود. یکی از مشکلاتی که در این بین مطرح است، لیست جهیزیه است. دکتر عرفان برای رفع این مشکل گفت: «بهرتر است هر یک از زوجین لیستی از اثاثیه‌ای که خرید کرده اند تهیه کرده و با قید جزئیات به امضای خانواده عروس و داماد برسد. بهتر است دو شاهد که عموما از مردهای اقوام داماد هستند نیز ذیل آن را امضا کنند تا لیست جهیزیه وجهه قانونی داشته باشد. با استناد به این لیست در موارد دادخواست استرداد جهیزیه میتوان موارد قید شده در لیست را درخواست کرد.

وی در توضیح مواردی که لیست جهیزیه تهیه نشده باشد گفت: «در این مواقع چنانچه بحث استرداد جهیزیه مطرح شود، در صورت اثبات مالکیت با استناد به فاکتورهای موجود، شهادت شهود و سایر امارات موجود وسایل برگردانده می‌شود در غیر این صورت دادگاه حکم به تقسیم اموال داده و آن دسته از اموال که عرفا از آن مردان است را در مالکیت مرد وان دسته که عرفا از آن زنان است را در مالکیت زن، قرار می دهد و اقدام به صدور حکم درخصوص استردادآن می‌کند.

کارشناس خانواده مطرح کرد :

چقدر به انتخاب نام کود کانمان اهمیت می‌دهیم

است که برخی خانواده‌ها خود را ملزم به هم‌قرینه بودن و ترتیب آوایی و اشتراک واج و اکه و هجاهای مشترک می‌دانند. مثلا بهزار، بهراد، بهکام، بهناز... و این تاکید همیشه نمی‌تواند خوب باشد چراکه در اینتخاب اسامی با حروف و سیلاب‌های مشترک محدودیت وجود دارد و انتخاب را از گستره بسیار وسیع و متنوع و با مسمایی، به یک دایره کوچک محدود می‌کند. این را باید به خاطر داشت که کاربرد نام فقط در ردیف بودن قافیه اسامی فرزندان نیست و قرار نیست تنها کاربردش خطاب کردن پشت سر هم ایشان باشد و نام برای یک فرد، برای یک دنیای متفاوت و یک شخصیت مستقل انتخاب می‌شود. یکی دیگر از معضلات نام‌گذاری، انتخاب اسامی با مفهوم اما دشوار از نظر تلفظ است. حتما دیده‌اید که برخی اشخاص همیشه در کلاس درس یا مراکز مختلف برای معرفی خود و یا ثبت‌نام و مواردی از این دست با مشکل و بازخورد طرف مقابل مواجه شده‌اند. این مساله می‌تواند حسی ناخوشایند در خود فرد ایجاد کند که به مرور زمان حتما آسیب‌زا خواهد بود.

این نکته را در نظر داشته باشید که ما نام را برای خوش‌آیند خودمان نباید انتخاب کنیم بلکه باید تمام شرایط انتخاب معطوف به خود فرزند باشد.

در انتخاب نام به برگردان لاتین آن نیز به دلایل مختلف و ارتباطات و ثبت و ربط‌های مختلف که نیازمند برگردان نام فارسی به لاتین نیز باید توجه داشت و این مساله را در نظر گرفت. لازم به ذکر است که تقریبا در فارسی نام تک سیلابی نداریم اما در انگلیسی وجود دارد. جک، سم، تد، رز ...و اما در فارسی نام‌ها دست کم دو سیلابی هستند مثل لیلا، رضا یا بیشتر مثل، محمد، سیاوش ... و با وجودیکه بسیاری از نام‌های مذهبی یا اساطیری ایرانی هرگز قدیمی نمی‌شوند اما بسیاری از نام‌ها تنها در دوره‌ای از زمان خوشایند بوده و مشمول مرور زمان می‌شوند ازاینرو باید به این نکته نیز توجه داشت و در انتخاب نام، دهده‌های بعدی زندگی فرزند را نیز در نظر گرفت. این را بدانید که بهترین انتخاب برای اسم، در ابتدا تلفظ و ادا کردن آسان آن برای دیگران است. نامی انتخاب کنیم که در دوران مدرسه دست‌آویزی برای شوخی یا تمسخر هم‌کلاسی‌های فرزندان نباشد که سخت بر روحیه و آینده‌اش تاثیرگذار خواهد بود.

در زنان باعث می‌شود که آن‌ها به خاطر هر چیز کوچکی خود را مقصر دانسته و شروع به سرزنش خود کنند.
کاهش سطح انرژی و خستگی
احساس خستگی و نداشتن انرژی نشانه دیگری از افسردگی در زنان است. این نشانه بیشتر مربوط به افسردگی فصلی است. در این حالت عملکرد فیزیکی فرد به کندی پیش می‌رود.

تغییر الگوی خواب

از علائم شایع دیگری که معمولا در زنان افسرده بیشتر شایع است، پرخوابی است. افسردگی باعث می‌شود آن‌ها انگیزه‌ای برای خارج شدن از رختخواب نداشته باشند. در برخی از موارد ممکن است، این نشانه در برخی از زنان برعکس این حالت اتفاق بیافتد یعنی دچار کم خوابی شوند که البته این موضوع نادرتر است.

بدبین بودن نسبت به تمام مسائل

افسردگی باعث می‌شود که اعتماد فرد نسبت به دیگران کم شود به طوری که آن‌ها به هر چیز و هر کسی شک داشته باشند و به سختی اعتماد کنند.

تشدید افکار مربوط به مرگ

یکی از علائم نگران کننده افسردگی شدید این است که انگیزه خودکشی در این افراد بیشتر می‌شود. به طوری که فرد در ذهن خود درگیر افکار خودکشی می‌شود.

سخن آخر

ممکن است علائم گفته شده در بسیاری زنان در برهه‌های مختلف زندگی دیده شوند اما اگر تعدادی از این علائم را در کنار هم داشتید، به این موضوع فکر کنید که می‌تواند نشانه‌هایی از افسردگی در شما باشد. بانوانی که در خود اینچنین شرایطی را احساس می‌کنند حتما و در اولین فرصت باید به پزشک مراجعه کنند.

شماره ۳۲۸۲ - یک‌شنبه ۱۵ مهر ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

مجموعه ای از طرح ها وایده های خلاقانه برای کسب درآمد در ذهن شما در حال گردش هستند. خلاقیت شما در حال حاضر در اوج خود قرار دارد، اما این ایده های فوق العاده خودبخود عملی نخواهند شد. متاسفانه امروز داشتن تفکر منطقی و روشمند برای شما به سادگی امکان پذیر نخواهد شد و فقط از این شاخه به آن شاخه می پرید.

اردیبهشت

امروز شاید مجبور به انجام کارهایی باشید که دیروز می خواسته اید انجام دهید اما موفق به تکمیل آنها نشده اید. خوشبختانه امروز بخت با شما یار است و می توانید کوتاهی های دیروز خود را جبران کنید و وظایفی که به عهده تان هستند را انجام دهید. کمی دست بچینانید، شاید این آخرین فرصت شما برای انجام این کارها باشد. امروز کمی به رفتارهای خود بیشتر فکر کنید، به این که کمی صبورتر بودن چه اثراتی روی شما و زندگیتان می تواند داشته باشد و تا چه حد شما را راحت تر خواهد کرد.

خرداد

چه اشکالی دارد اگر کمی بیشتر با دیگران کنار بیایید؟ شما معمولا فرد لجبازی هستید و به راحتی هر پیشنهادی را نمی پذیرید و ترجیح می دهید وقتی چیزی را قبول کنید که آمادگی لازم را برای آن داشته باشید.

تیر

شاید شما برای مدت های زیادی به فکر نوشتن کتاب و یا مقاله ای بوده باشید و حتی در مورد آن ایده پردازی هم کرده باشید. دیگر وقت آن رسیده است که دست از تردید برداشته و این کار را شروع کنید، ماهی را هر وقت که از آب بگیرید تازه است.

مرداد

امروز روز شماس‌ت! هر کاری که از دستان بر می آید را انجام دهید تا اطرافیان خود را تحت تاثیر قرار دهید، به ویژه آنهایی که برایتان عزیز تر هستند. البته حتی اگر خودتان نخواهید هم توجه دیگران را به خود جلب خواهید کرد و از نظر دیگران بسیار جذاب و فریبنده خواهید بود. این خاصیت وجودی شماس‌ت و امروز این خاصیت چند برابر شده است.

شهریور

شما روز فوق العاده ای در پیش دارید. در حالی که آینده شاید تا همین دیشب هم به نظرتان مبهم و غم انگیز می آمده است ناگهان درهای جدیدی در برابران باز می شوند و افق های پیش رویتان گسترش پیدا می کنند. اگر مسائل خانوادگی که مدت ها ذهن شما را آزار می داده اند به تازگی دوباره مطرح شده اند امروز ممکن است به صورت غیر منتظره ای بتوانید برای این مشکلات خود راه حلی پیدا کنید.

مهر

طی چند روز گذشته شما روابط بسیار محکمی با نزدیکان خود داشته اید. شما با هم در مورد نگرانی ها، نقشه ها و امیدهایتان برای آینده صحبت کرده اید. امروز بر اساس این صحبت هایی که در چند روز گذشته داشته اید فک‌رهای تازه ای به سرتان زده اند و نقشه های جدیدی برای آینده خود دارید.

آبان

امروز غافلگیری های فوق العاده ای در انتظار شما خواهند بود. این اتفاقات خوب ممکن است به صورت یک موقعیت جدید کاری و یا فرصت هایی برای پیدا کردن شریک زندگیتان خود را نشان بدهند. تحت شرایط کیهانی موجود شما چه در زمینه مسائل شخصی و چه حرفه ای، می توانید بهترین راه را برای رسیدن به رضایت پیدا کنید.

آذر

شما با یادگیری مهارت کنترل صراحت کلام و بیان خود اطرافیانان را به طور جدی تحت تاثیر قرار داده اید و امروز می ببیند که دوستانتان از این رفتاراتان حمایت می کنند و در نتیجه این رفتاراتان با اشتیاق به حرف هایتان گوش کرده و به راحتی به شما اعتماد می کنند. انگار دارید خود واقعتان را پیدا می کنید.

دی

پس از جو پر تنش و حالت جنگ آمیزی که بر چند روز گذشته ی شما حاکم بوده است امروز بالاخره همه چیز در هماهنگی و آرامش خواهد بود و شما می توانید با خیال راحت کمی به خودتان استراحت بدهید. شما امروز رفتار بسیار دوستانه ای دارید و همین موضوع باعث می شود با وجود این که زیاد با دقت به حرف های دیگران گوش نمی کنید و ذهنتان درگیر کارها و مسائل خودتان است با ظاهر فریبنده تان آنها را به راحتی به خود جذب کنید و حتی آنهایی که زیاد به شما نزدیک نیستند را تحت تاثیر قرار دهید.

بهمن

بالاخره روزی خواهد رسید که مقامات مافوقتان شما را به خاطر زحماتی که کشیده اید و کارها و تحقیقاتی که انجام داده اید مورد تشویق قرار خواهند داد، آن زمان خواهید فهمید که در مورد اطرافیان خود اشتباه می کرده اید. بر خلاف آن چه شما فکر می کنید دیگران قصد ایجاد مانع بر سر راه شما و یا سرکوب کردنتان را ندارند، فقط تا زمانی که خودتان را ثابت نکرده باشید شما را زیاد جدی نخواهند گرفت.

اسفند

شاید احساس کنید برخی ارزش ها به شما اجازه نمی دهند که در حرفه خود برخی فعالیت ها را انجام دهید. اما آیا نسبت به این موضوع یقین دارید یا فقط می خواهید با چنین بهانه ای خودتان را راحت کرده و از تجربه های تازه فرار کنید؟ شاید وقت آن رسیده باشد که کمی شجاعت تر باشید و محدودیت هایی که خودتان برای خود ایجاد کرده اید را کنار گذاشته و زمینه را برای موفقیت خود فراهم کنید. مطمئن باشید نتیجه ای که به دست خواهید آورد ارزش ریسکی که می خواهید بکنی دارد. اجازه بدهید شک و تردید به زندگیتان راه پیدا کند، ملاقات مهمی پیش رو دارید و با فرد مهمی آشنا خواهید شد، انگیزه خود را برای رسیدن به هر چه میخواهید افزایش دهید و خوشبین باقی بمانید، به فکر بهبود یک رابطه هستید حواستان باشد مرز های جدیدی مشخص کنید تا بعدا مشکل و سو تفاهمی به وجود نیاید، یادتان باشد روابط عاطفی یعنی یک رابطه ی دو طرفه.